Автор: *Анна Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Человеку для поддержания здоровья необходимо употреблять полезную и разнообразную пищу. Именно в ней мы получаем минеральные вещества, среди которых одно из важнейших мест занимает йодированная соль.

Мы часто не замечаем, что организму не хватает йода. Если человек стал быстро утомляться, делает всё медленно, постоянно нервничает, раздражается, всё забывает, мы это часто списываем на переутомление, ослабление после болезни, особенности характера. А между тем все эти симптомы говорят о нехватке йода. Но как обеспечить свой организм необходимыми ему веществами? Покупать йодированную соль.

На что обратить внимание при выборе соли?

1. **Не подмочена ли она**. Если соль намокла, то все её полезные свойства теряются. Поэтому не стоит брать соль, которая слиплась в комок.
2. **На срок годности**. Йодированная соль хранится всего 9 месяцев. Если вы принесли её домой и открыли пакет, то срок годности уменьшается до 3 месяцев. Если соль хранилась дольше, она не станет вредной, её можно использовать для приготовления пищи. Но **помните**, что она уже не йодированная, а обычная.
3. **Как обогащена йодом соль**. Если вы видите надпись «йодит калия», не берите эту соль, т.к. при хранении и термической обработке теряется около 35–40% полезного йода. Лучше выбирать ту соль, где добавлен йодат калия. Она устойчива к условиям хранения и к высоким температурам.

Даже если вы купили йодированную соль, которая способна в течение длительного времени сохранять свои качества, это не значит, что стоит пренебрегать **условиями её хранения** .
Правильные условия сохранят её полезные свойства на долгий срок.

1. Нельзя хранить йодированную соль в открытой таре, лучше выбрать посуду с крышкой.
2. Не насыпайте в солонку больше соли, чем Ваша семья сможет употребить за 1-5 дней.
3. При нагревании и длительном кипении такая соль теряет свои качества. Поэтому лучше солить блюда в конце или же сыпать соль перед тем, как подавать блюдо на стол.

Йодированная соль – это палочка-выручалочка, особенно для тех, кто не получает необходимый организму йод из продуктов. Переизбытка йода от употребления такой соли быть не может, так как нормы йода тщательно подобраны.